

広
報

きたかた

Kitakata Public Relations

7月号
2021
No.187

目次 — contents —

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 新型コロナウイルスワクチン接種実施中 … ② | 拓け喜多方！まなびのトビラ … ⑧ |
| 国民健康保険に加入している方へ … ④ | きたかたフォトニュース … ⑩ |
| 健康だより … ⑥ | 情報ステーション … ⑫ |

新型コロナウイルス ワクチン接種実施中



市のワクチン接種は、5月24日から85歳以上の方を対象に接種を始めました。現在、65歳以上の方への接種券発送を終えています。また、指定医療機関での個別接種に加え、旧県立喜多方東高等学校での集団接種も実施しています。

早期接種により、皆さんの安全と安心を確保し、今後もち早くワクチンを接種していただくため、取り組みを進めていきます。

新型コロナウイルスワクチン接種には効果も副反応もあります

新型コロナウイルスワクチンの接種は、努力義務とされています。効果と副反応について正しく理解したうえで、本人の判断で接種するかしないかを決めることができます。職場で接種を求められても同様です。

また、病気などで接種できない人もいます。接種していない人を差別しないようにお願いします。

ワクチンにはどんな
効果がありますか？

免疫をつけることによる
発症・重症化予防や、社会全体での感染症の流行を防ぐことが期待されています。



副反応にはどんな
ものがありますか？

主な副反応は、頭痛、関節や筋肉の痛み、注射した部分の痛み、疲労、寒気、発熱などがあります。

また、まれに重大な副反応としてアナフィラキシーがあります。



アナフィラキシーが
起こった場合はどう
したらいいですか？

接種後にアナフィラキシー
が起こってもすぐ対応できる
よう、会場では、医師が処置を
する準備をしています。



コロナワクチン副反応などに関する問い合わせ

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター
電話番号：0120-761770
受付時間：9:00～21:00
対応日：毎日(祝日も実施)

接種場所や日程などに関する問い合わせ

喜多方市 ワクチンコールセンター
電話番号：0241-23-8220
受付時間：9:00～16:00
対応日：平日のみ
※ワクチン接種の予約はできません。

国民健康保険に加入している方へ

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」はお持ちですか？

入院などの高額な診療を受ける際に、あらかじめ申請することで、病院に支払う医療費や食事代の負担が、所得区分に応じて決められた限度額までになる制度があります。

●新たに交付が必要となる方

「限度額適用認定証」：70歳未満住民税課税世帯、70歳以上現役並み所得者世帯(※)の方

→医療費の一部負担金が自己負担限度額までになります。

※課税所得が145万円以上690万円未満の方

「限度額適用・標準負担額減額認定証」：住民税非課税世帯の方

→医療費の一部負担金および入院時の食事代が自己負担限度額までになります。

※国保税に未納がある方には交付できない場合がありますので、相談してください。

●認定証をお持ちの方

令和2年8月以降に交付された認定証の有効期限は7月31日(※)までです。現在も国保の資格をお持ちの方には、更新の案内を7月下旬に郵送します。8月以降も引き続き認定証が必要となる方は、8月になってから再度申請してください。

※70歳および75歳の誕生日を迎える方などは有効期限が異なります。

●申請時に必要なもの

認定証が必要となる方の「国民健康保険証」、「高齢受給者証(70歳以上の方)」、窓口に来られる方の運転免許証などの身分証。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」の適用区分「Ⅱ」、「オ」の交付を受けていた方で、交付後の入院日数が90日を超える場合には、入院日数が確認できる医師の証明書または領収書などをお持ちください。

国民健康保険に加入されている70歳から74歳の方へ

「高齢受給者証」が更新・新規交付され、自己負担割合が変わることがあります。

●高齢受給者証をお持ちの方

更新対象者：昭和21年8月2日～昭和26年7月1日生まれの方

→新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送します。古い高齢受給者証は8月1日以降に保健課または各総合支所住民課の窓口へ返却してください。

自己負担割合は、令和3年度住民税における所得(令和2年分の所得)により再判定した結果に基づき、「2割」または「3割」になります。

●70歳の誕生日が7月2日以降の方

新規交付対象者：昭和26年7月2日以降生まれの方

→病院などでは誕生月の翌月から70歳(※)として扱うため、誕生月の下旬に高齢受給者証を郵送します。

自己負担割合は、令和3年度住民税における所得(令和2年分の所得)

により判定した結果に基づき、「2割」または「3割」になります。

※70歳の誕生日が1日の方…誕生月から70歳に該当。

※70歳の誕生日が1日以外の方…誕生月の翌月から70歳に該当。



問 申 保健課 国保医療係 ☎(24)5224 または各総合支所住民課

合
支
所
住
民
課

☎
(24)
5224
または各
総合支
所住民
課

軽減所得基準額(世帯主と国民健康保険加入者の前年中所得の合計)	軽減割合
43万円＋{10万円×(給与所得者等**の数－1)}以下の世帯	7割
43万円＋{国保加入者数＋特定同一世帯所得者数*}×28万5千円＋{10万円×(給与所得者等**の数－1)}以下の世帯	5割
43万円＋{国保加入者数＋特定同一世帯所得者数*}×52万円＋{10万円×(給与所得者等**の数－1)}以下の世帯	2割

※後期高齢者医療制度の概要により国民健康保険を脱退した方で、脱退日以降も継続して同一の世帯に属する方

※一定の給与所得のある方と公的年金等の支給を受ける方

軽減所得基準額を10万円引き上げるとともに、給与所得者等が世帯に2人以上いる場合には、その合計数から1を引いた数×10万円を加えることにより、税制改正の影響を抑えるよう改正します。

なお、令和3年度の税率と課税限度額は、前年度より変更ありません。

国民健康保険税の税率・軽減所得基準額の見直し

後期高齢者医療制度

被保険者証の更新と保険料のお知らせ

8月1日からは
新しい保険証で

現在の被保険者証の有効期限は7月31日までです。8月からの新しい被保険者証は7月下旬に特定記録郵便で郵送します。

今までお持ちの被保険者証は、8月以降に保健課または各総合支所住民課へ返却してください。



医療費が
高額となったとき

1カ月に支払う自己負担限度額の上限を超えた場合には、その超えた分が高額療養費として支給されます。

一度申請をすると、それ以降に高額療養費に該当した場合には自動的に指定の口座に振り込まれます。

限度額適用・標準負担額減額
認定証、限度額適用認定証

住民税非課税世帯の被保険者が高額な診療を受ける場合に、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すれば、窓口支払いの上限が自己負担限度額までとなり、入院時の食事代なども減額されます。

また、現役並み所得区分（一部負担割合が3割）の方で、本人もしくは同一世帯の被保険者の住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者が高額な診療を受ける場合に、「限度額適用認定証」を提示すれば、窓口支払いの上限が自己負担限度額までとなります。

該当すると思われる方で必要な方は申請してください。申請に必要なものについては問い合わせてください。

すでに認定証をお持ちの方で8月以降も対象となる方には、7月下旬に新たな認定証を郵送しますので、手続きは不要です。

保険料の額を
お知らせします

前年所得額が確定後、保険料額と納付方法に関する通知を8月中旬にお送りします。

保険料の納付方法は原則として特別徴収（年金からの差し引き）となります。

新たに後期高齢者医療に加入した方や介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金額の2分の1を超える場合などは年金からの差し引きができないため、普通徴収（納付書などによる納付）となります。

問 保健課 国保医療係
☎(24) 5224

保険料の計算方法

保険料は①所得に応じて納める部分（所得割額）と②全員が納める定額部分（均等割額4万3300円）があります。被保険者と世帯主の所得に応じて軽減されます。

なお、後期高齢者医療制度加入の前日に、家族の社会保険で被扶養者だった方は、所得割額が賦課されず、資格取得後2年間、均等割額が5割軽減されます。

①所得割額	+	②均等割額	=	年間保険料 限度額 64万円
○一定以上の所得のある方が所得に応じて負担 ○(総所得額－43万円)×8.23%		○全ての方が負担 ○年額43,300円 ○同一世帯内の被保険者と世帯主の所得に応じて軽減		

(均等割額の軽減)

軽減割合	同一世帯内の被保険者と世帯主の所得の合計
7割軽減	43万円+10万円×(年金・給与所得者数－1)を超えない場合
5割軽減	43万円+10万円×(年金・給与所得者数－1)+28.5万円×被保険者数を超えない場合
2割軽減	43万円+10万円×(年金・給与所得者数－1)+52万円×被保険者数を超えない場合

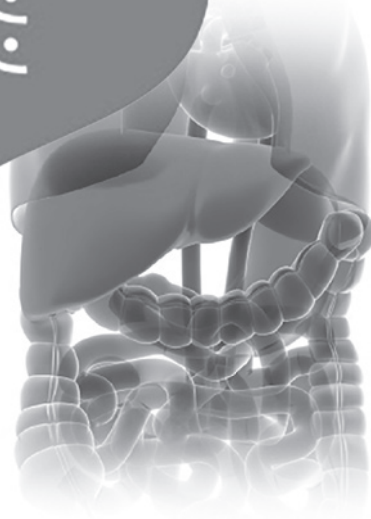
7月28日は

「世界肝炎デー」

「日本肝炎デー」です

まずは、肝炎ウイルス検査を受けることが大切です！

知って、肝炎？



肝炎デーについて

「世界肝炎デー」は世界保健機構（WHO）が2010年に定め、日本でも厚生労働省が、同日を「日本肝炎デー」と定めています。

ウイルス性肝炎は、感染していても症状が現れにくく、感染に気づかないことがあります。また、肝硬変や肝がんに進化する可能性のある疾患です。

肝臓が病気になったら

肝臓は、身体の右上腹部に存在する体内最大の臓器で、大人では約1500gの重さがあります。また、かなりの肝細胞が壊れても、残った正常な細胞がカバーして機能を維持します。タフな反面、病気になるっても、かなり進行するまで気づかないので注意が必要です。肝臓の機能が衰えると、全身に十分な栄養が届かないなど、深刻な事態を招きます。

肝炎ってなに？

肝臓に炎症が起きている状態です。ウイルス性肝炎、薬剤性肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、非アルコール性脂肪性肝炎などに分類されます。日本では、肝炎の大半が「ウイルス性肝炎」であり、主な肝炎ウイルスは、5種類です。中でもB型、C型肝炎ウイルスは、肝臓にすみついて、慢性肝炎になる可能性が高く、肝硬変、肝がんに進化することもあります。早期発見し、早期治療することで、がんを防ぐことが可能です。

感染予防のために

B・C型肝炎ウイルスは血液を介して人から人へと感染します。他人の血液に安易に触れない・歯ブラシ、カミソリなどの血液がつく可能性のあるものを共用しないなどの注意事項を守れば、感染することはありません。

日常生活でのくしゃみ、せき、食べ物、飲み物、食器等の共用などでは感染しません。

市の肝炎ウイルス検査

市では過去に肝炎ウイルス検査を受けていない40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検査（血液検査）を実施しています。

集団または施設検診で受診することができます。

詳しくは、4月に各戸配布した「喜多方市健康のしおり保存版」を確認してください。

〈費用〉集団…500円
施設…600円

なお、受診券が必要になります。希望される方は、電話で問い合わせてください。

検診を受診し、
体内の肝臓の
状態を把握しましょう！



問 保健課 健康推進室
☎(24) 5223

令和3年度 健(検)診の実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
実施期間、内容、方法を変更して実施します。

- ・対象者の方には、6月末日までに個別通知しています。内容を確認し、受診してください。
- ・情報は、4月に各戸配布した「健康のしおり」に掲載してあります。
- ・健(検)診を希望する方で、通知が届かない方は、問い合わせてください。

健(検)診種類	受診方法	実施期間
特定健診	集団または施設 (詳細は個別通知又は健康のしおりでご確認願います)	集団：初日 8/18~ 施設：7/1~ 11/30 (申込受付開始) 6/23~
後期高齢者健診		
胸部検診		
胃がん検診		
大腸がん検診		
前立腺がん検診		
肝炎ウイルス検診		
健康診査	集団	
眼底検査	施設	
歯科健診		

受診時のお願い

- ① 受診前に体調を確認し、具合が悪い時は受診を控えてください。
- 来場の際には、マスクを着用し、施設に備え付けの手指消毒を使用してください。アルコールが使用できない方は、手洗いしてください。
- ③ 施設健(検)診(医療機関)で受診希望の方は、必ず事前に電話で予約して、医療機関の指示に従ってください。

② 総合健診(集団健診)は、密にならないよう、受付時間を記載した番号札を配布します。受付時間になるまで、外で待つようになります。

③ 施設健(検)診(医療機関)で受診希望の方は、必ず事前に電話で予約して、医療機関の指示に従ってください。

感染防止対策をして各種健(検)診を受診してください。

検診料の減免制度があります

住民税非課税世帯の方は、事前申請により、負担金を免除します。

※70歳以上は申請必要なし

該当する方には免除券を発行します。希望される方は、1週間以上前までに本人を確認できる運転免許証などを持参して、窓口で申請してください。

問 保健課 健康推進室
☎ 24) 5223 または各総合支所住民課

ほっときらり通信



喜多方市 地域・家庭医療センター
「ほっと☆きらり」
医師 武田 仁

糖尿病、その飴玉にご用心

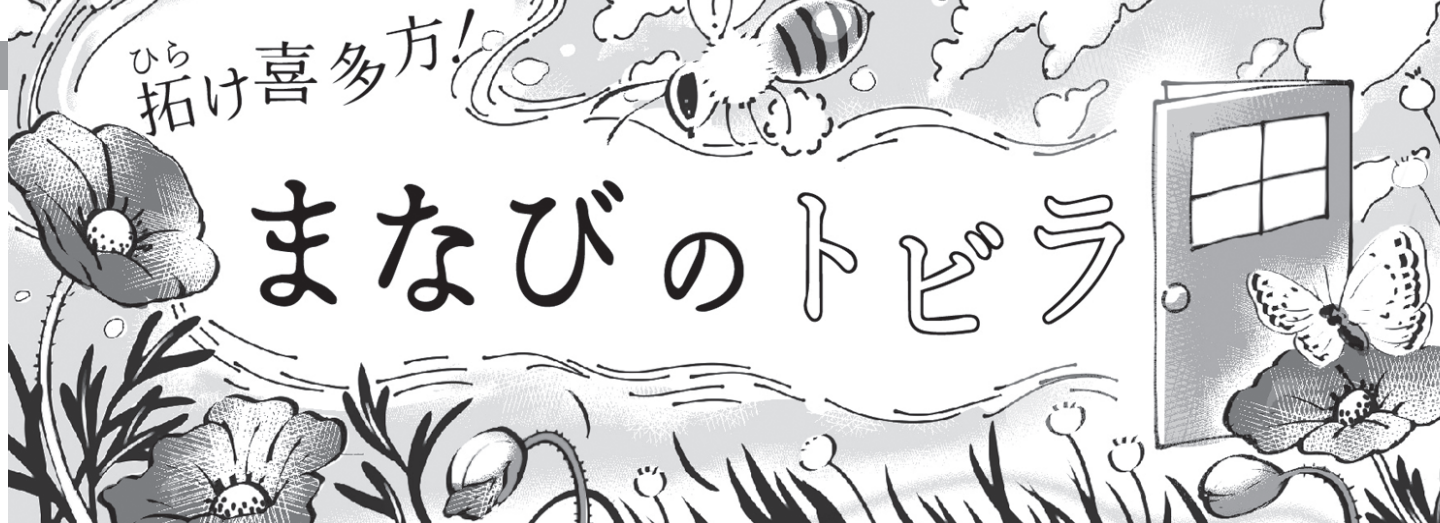
こんにちは、今回は糖尿病の話です。多くの糖尿病の患者さんを外来で診察していますが、年に数人、軽症の糖尿病なのに、なぜかある時から血糖値が高くなつて下がらない方がいます。共通していたこと、それは飴玉の間食です。

糖尿病の人は、血糖を下げるインスリンというホルモンの分泌力が落ちていることが多く、普通の食事でも血糖値が大きく上がります。飴玉の主成分の砂糖と水飴は、口の中ですみやかに分解されてブドウ糖ができます。糖尿病の人は飴玉を1個なめるだけで、血糖

値が正常値の倍以上に上がります。

飴玉1個のカロリーはそれほど高くありません。しかし糖尿病の人が、喉が渇いたり口寂しいからと黒飴、のど飴、ブルーベリーの飴などをなめたりしていると、なめ始めてからの数十分間は、血糖値がとても高い状態になります。1日数個の飴をなめていれば、軽症の糖尿病でも重症の人のような血糖値になります。高血糖はほとんど症状がありませんが、ときに高血糖が持続したため免疫力が低下し、肺炎、尿路感染症、膿瘍などの感染症を起こすこともあります。

糖尿病患者は高齢になるほど増え、特に女性の糖尿病は60歳代から70歳代の10年間でほぼ倍増します。糖尿病の人、血糖値が心配な人は飴玉、甘い飲み物、果物などの間食は控え、食間は水やお茶、血糖の上がりにくいノンシュガーの飴などにとどめておくのがよいと思います。



東京2020オリンピック
観戦チケット譲渡の中止

広報きたかた6月号でお知らせしたチケットの譲渡は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、行わないことになりました。

観戦を楽しみにしていた皆さんには申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24) 5319

喜多方市少年の主張大会は規模を縮小して開催します

今年度は新型コロナウイルス感染状況を考慮し、入場者を限定して開催します。

小学生の部 作文コンクール
○対象者：17人(各校1人)
○表彰式：最優秀賞受賞者のみ

中学生の部 少年の主張大会
○日時：7月24日(土)午後1時30分

○会場：喜多方プラザ大ホール

○発表者：7人(各校1人)
○入場者：学校関係者および発表者の家族

問 生涯学習課 生涯学習係
☎(24) 5318

屋内プール利用者に
助成します

内容 健康および体力増進などを目的に屋内プール施設を利用する市民の皆さんに、その利用料金の一部を助成します。

対象 市内に住所がある小学生以上の方

対象期間 4月1日～令和4年3月31日
※喜多方市民プールの供用期間を除きます。

対象施設 会津若松市コミュニティプール「ゆる(おんぷる)」

助成額
○18歳以上の方(高校生を除く)

く
1回当たり270円

○高校生
1回当たり220円

○小中学生
1回当たり110円

※助成回数は年度内20回を限度とします。

申請窓口 中央公民館・生涯学習課および各総合支所
住民課教育総務担当窓口

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 中央公民館 企画事業係
☎(24) 4811または各総合支所住民課

— 申請の流れ —

①利用者カードの申請

「利用者カード」の交付申請書(様式第1号)を窓口に出します。

②利用者カードの交付・プールの利用

交付される「利用者カード」をプール利用時に提示します。

③助成金の申請

助成金交付申請書(様式第3号)、請求書、利用済みの「利用者カード」、「通帳のコピー」を添えて窓口に出します。

④助成金の交付

指定口座へ振り込みます。



耶麻農業高校の生徒が
アメリカ合衆国向けに

食事メニューの開発！



東京2020大会に参加する世界各国の選手の皆さんに、ホストタウンの食を通じて「食のおもてなし」の精神を伝える取り組み「世界のおもてなし料理レガシープロジェクト」に、県立耶麻農業高等学校の生徒が参加し、同校で栽培するそばやアスパラガスなどを使用した米国向けのメニューを開発しています。

ライフコーディネイト科の6人の生徒は、世界各国の郷土料理を研究している青木ゆり子先生から、世界の食文化やアメリカの食や趣向などを学び、米国選手に喜ばれるメニューの開発研究に取り組んでいます。

完成したメニューは7月23日(金)からインターネット上で開催される「ホストタウンハウス2021」で発表されます。



▲ 取り組みの様子



Interview

ライフコーディネイト科3年
大八木 心美さん(下段中央)

世界の自然や文化、宗教などを通じたさまざまな食文化があり、その地域の食を通じたおもてなしは、とても大切な事だと学びました。東京大会に出場するアメリカの選手の皆さんや、喜多方の皆さんに「食べたい！」と喜んでもらえるようなメニューにしたいです。

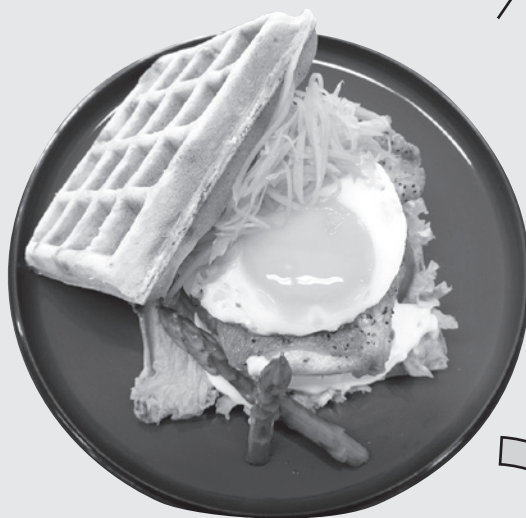
米国ボートチームを応援しよう！ Instagram アカウント開設！

東京2020オリンピック・パラリンピックに出場する米国ボートチームへの応援メッセージや喜多方の魅力などを、Instagramを通じて、米国ボートチームの皆さんへ届けます。

アカウント：gambare_usrowing_kitakata



生地にはそば粉を練りこんだ試作品
栄養満点！喜多方の魅力たっぷり
ワッフルサンド



高校生が開発したメニューを
販売・提供するお店を
募集します！

期間は東京2020大会にあわせ、7月から9月までの期間を予定しています。協力店の情報は、市や県のホームページなどで広くお知らせします。

問 生涯学習課 スポーツ振興係
☎(24)5319